

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Кисловодский государственный многопрофильный техникум»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КГМТ
В.А. Винокуров

31 августа 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 43.02.10 Туризм

Кисловодск, 2021 г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 43.02.10 Туризм, входящей в состав укрупненной группы профессий и специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Разработчик: Гиппот Алишер Искандерович – преподаватель ГБПОУ КГМТ

Рекомендовано методической комиссией преподавателей физической культуры, государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Протокол заседания методической комиссии № 1 от 31.08.2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

			стр.
1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕЗУЛЬТАТОВ		14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности по специальности 43.02.10 ТУРИЗМ, входящей в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ СПО по данному направлению подготовки:

Общих (ОК):

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часа в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа; самостоятельной работы обучающегося 84 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	132
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах (бокс, единоборства, туризм), секциях(футбол, волейбол, баскетбол))	84
<i>Итоговая аттестация в форме диф.зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ЛАБОРАТОРНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ, КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)	ОБЪЕМ ЧАСОВ	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	2 курс	66	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	32	
	1 Основы здорового образа жизни.	2	2
	2 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями.	2	2
	3 Бег 100м. Изучение низкого старта	2	2
	4 Бег 100м. 60м.	2	2
	5 Подвижные игры.	2	2
	6 Бег на средние дистанции.	2	2
	7 Волейбол. Правила игры.	2	2
	8 Бег: 1000м. - дев; 2000м. - юн. Развитие выносливости	2	2
	9 Баскетбол. Правила игры	2	2
	10 Учебная игра.	2	2
	11 Совершенствование легкоатлетической подготовки.	2	2
	12 Бег: 500м.-дев;1000м-юн.	2	2
	13 Футбол. Волейбол. Учебные игры.	2	2
	14 Развитие гибкости .	2	2
	15 Бег: обычный, семенящий с высоким подниманием бедра.	2	2
	16 Спортивные игры.	2	2
	Контрольные работы: не предусмотрено.	-	
Лабораторные работы: не предусмотрено.	-		
Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	32	3	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	34	
	1 Основы здорового образа жизни.	2	2
	2 Инструкция по технике безопасности	2	2
	3 Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках.	2	2
	4 Бег: обычный, семенящий. Специальные беговые упражнения.	2	2
	5 Игровые виды спорта.	2	2
6 Эстафетный бег.	2	2	

	7	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	2	2
	8	Развитие и совершенствование гибкости.	2	2
	9	Бег на короткие и средние дистанции.	2	2
	10	Гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине)	2	2
	11	Бег 1000 м. Развитие выносливости.	2	2
	12	Развитие координации.	2	2
	13	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	2	2
	14	Игровые виды спорта.	2	2
	15	Бег по разметкам с максимальным темпом.	2	2
	16	Подвижные игры со скоростной направленностью.	2	2
	17	Дифференцированный зачет	2	2
	Контрольные работы:		-	
	Лабораторные работы: не предусмотрено.		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		34	3
Итоговая аттестация в форме диф.зачета				
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>не предусмотрено</i>			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>			-	
Всего:			132	
НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, ЛАБОРАТОРНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ, САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ, КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)		ОБЪЕМ ЧАСОВ	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	3 курс		56	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия:		28	
	1	Физическое воспитание и спорт	2	2
	2	Игровые виды спорта.	2	2
	3	Легкоатлетическая подготовка.	2	2
	4	Физическая и функциональная подготовка	2	2
	5	Развитие координации.	2	2
	6	Значение физической культуры в здоровье	2	2
	7	Спортивные игры.	2	2
	8	Совершенствование гибкости и ловкости.	2	2
	9	Бег на короткие и средние дистанции	2	2
	10	Подвижные игры со скоростной направленностью	2	2
	11	Атлетическая гимнастика на тренажерах	2	2
12	Игровые виды спорта.	2	2	

	13	Развитие скоростных качеств	2	2
	14	Спортивные игры.	2	2
	Контрольные работы: не предусмотрено.		-	
	Лабораторные работы: не предусмотрено.		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		28	3
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия:		14	
	1	Основы здорового образа жизни.	2	2
	2	Игровые виды спорта.	2	2
	3	Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках.	2	2
	4	Бег: обычный, семенящий. Специальные беговые упражнения.	2	2
	5	Развитие скоростных качеств	2	2
	6	Эстафетный бег.	2	2
	7	Дифференцированный зачет	2	2
	Контрольные работы:		-	
	Лабораторные работы: не предусмотрено.		-	
Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		14	3	
Итоговая аттестация в форме диф.зачета				
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>не предусмотрено</i>			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>			-	
Всего:			84	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерный зал;
- помещение для хранения спортивного инвентаря.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Комплект мультимедийного оборудования

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Ресурсы электронной библиотеки znanium.com:

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028835> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Астафьев, К. А. Физическая подготовка в образовательных организациях ФСИН России : учебник для образовательных организаций высшего образования Федеральной службы исполнения наказаний : учебник / К. А. Астафьев, Н. В. Анкудинов, А. Е. Батулин [и др.]. - Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. - 272 с. - ISBN 978-5-4446-1330-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1086204> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042460> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Рабочая программа по физической культуре. 11 класс: к УМК В.И. Ляха : методическое пособие / сост. А. Ю. Патрикеев. - 2-е изд. - Москва : ВАКО, 2020. - 41 с. - (Рабочие программы). - ISBN 978-5-408-04915-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1219286> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Бойко, Г. М. Информационные технологии. Практикум для обучающихся по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность : учебное пособие / Г. М. Бойко. -

Железногорск : ФГБОУ ВО СПСА ГПС МЧС России. - 2020. - 109 с. : ил. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1202001> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Серова, Л. К. Мотивация в спортивной деятельности : монография. - Москва : Спорт, 2020. - 144 с. - (Библиотечка спортивного врача и психолога) - ISBN 978-5-907225-38-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153721> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Ландырь, А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине : монография / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. - Москва : Спорт, 2019. - 256 с. - ISBN 978-5-9500181-2-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199202> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке. 21.01.2021). – Режим доступа: по подписке.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»:
Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России
Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура тура

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Итоговая аттестация. Зачет проводится в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура.

Таблица 1.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none">• обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов;• демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	Наблюдение за отношением к выбранной профессии, к учебно-познавательной деятельности. Наблюдение за умением спланировать и организовать свой рабочий день.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none">• демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Наблюдение за учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся.
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none">• взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Наблюдение за учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся.

Таблица 2.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.